**Astuces pour mémoriser**

* Se raconter à chaud des anecdotes, des détails, ce qui nous revient
* Travailler sur les évocations mentales : se représenter ce qu’on doit apprendre, s’approprier ce qu’on apprend
* Renforcer notre stratégie naturelle (mémoire visuelle, verbale, auditive, …) en insistant selon notre type de mémoire
* Compléter avec d’autres stratégies
* Mémoriser peu de temps avant de dormir
* Répartir l’apprentissage sur plusieurs jours (pour mémoriser à vie, il faudrait selon une étude l’apprendre 7 fois par cœur)
* Travailler sans perturbateurs (pas d’ordinateurs, …)
* Limiter le nombre de mots à apprendre à chaque fois